

2019年 2月

# PROGRAM SCHEDULE

だから、かわる グンゼスポーツ  
**グンゼスポーツ 吹田健都**

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
<p>10:30~11:15</p> <p>ポルドブラ</p> <p>😊 根本</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">休 館 日</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>ルーシーダットン</p> <p>😊 横山</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>フィットネス パワーヨガ</p> <p>🏆 北村 😊</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>😊 井谷</p>	<p>10:15~11:00</p> <p>ファンクショナル ムーブ</p> <p>🏆 生駒 🔥</p>	<p>10:15~11:00</p> <p>デトックスストレッチ</p> <p>😊 柴</p>
<p>11:30~12:15</p> <p>やさしいピラティス</p> <p>🏆 井上</p>		<p>11:30~12:15</p> <p>自力整体</p> <p>😊 藤原</p>	<p>11:30~12:15</p> <p>FIGHT DO</p> <p>🔥 山中</p>	<p>11:30~12:15</p> <p>骨盤エクササイズ</p> <p>😊 秋長</p>	<p>11:15~12:00</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>😊 桂田</p>	<p>11:15~12:00</p> <p>RADICAL POWER</p> <p>🏆 柴</p>
<p>12:30~13:15</p> <p>ファンクショナル ステップ</p> <p>🔥 和貝 🏆</p>		<p>12:30~13:15</p> <p>ZUMBA</p> <p>🔥 原野</p>	<p>12:30~13:15</p> <p>ファンクショナル ムーブ</p> <p>🏆 大田 🔥</p>	<p>12:15~12:45</p> <p>ファンクショナル アクア</p> <p>柴</p>	<p>12:15~13:00</p> <p>エナジーステップ</p> <p>🔥 新田</p>	<p>12:30~13:15</p> <p>FIGHT DO</p> <p>🔥 山中</p>
<p>13:30~14:15</p> <p>ZUMBA</p> <p>🔥 加藤</p>		<p>13:30~14:15</p> <p>フィットネス パワーヨガ</p> <p>🏆 井谷 😊</p>	<p>13:30~14:15</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>😊 大田</p>	<p>12:30~13:15</p> <p>健美操</p> <p>😊 松崎</p>	<p>13:30~14:15</p> <p>ZUMBA</p> <p>🔥 伊澤</p>	<p>13:30~14:15</p> <p>骨盤エクササイズ</p> <p>😊 高田</p>
<p>14:30~15:15</p> <p>骨盤エクササイズ</p> <p>😊 中川</p>		<p>14:30~15:15</p> <p>ファンクショナル ステップ</p> <p>🏆 竹原 🔥</p>	<p>14:30~15:00</p> <p>ファンクショナル アクア</p> <p>大田</p>	<p>13:30~14:15</p> <p>FIGHT DO</p> <p>🔥 深見</p>	<p>14:30~15:15</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>😊 伊澤</p>	<p>14:30~15:15</p> <p>ZUMBA</p> <p>🔥 高田</p>
<p>19:30~20:15</p> <p>ヨガ&amp;ピラティスFusion</p> <p>😊 豊田 🏆</p>		<p>18:30~19:15</p> <p>アシュタンガヨガ</p> <p>🏆 中村 😊</p>	<p>15:15~16:00</p> <p>ファンクショナル ステップ</p> <p>🏆 堀田 🔥</p>	<p>14:30~15:15</p> <p>背骨 コンディショニング</p> <p>😊 中村</p>	<p>15:30~16:30</p> <p>ファンクショナル ステップ</p> <p>🏆 雄谷 🔥</p>	
<p>20:30~21:15</p> <p>ヒーリングヨガ</p> <p>😊 谷口</p>		<p>19:45~20:30</p> <p>FIGHT DO</p> <p>🔥 深見</p>	<p>19:30~20:15</p> <p>エナジーステップ</p> <p>🔥 村井</p>	<p>18:30~19:15</p> <p>足裏トリートメント</p> <p>😊 小川</p>	<p>16:45~17:30</p> <p>ファンクショナル ピラティスロール</p> <p>🏆 雄谷 😊</p>	
<p>21:30~22:15</p> <p>POWER CARDIO</p> <p>🏆 柴 🔥</p>		<p>21:00~21:45</p> <p>Figure 8</p> <p>🔥 根本</p>	<p>20:30~21:15</p> <p>足裏トリートメント</p> <p>😊 村井</p>	<p>19:45~20:30</p> <p>MEGA DANZ</p> <p>🔥 山下</p>	<p>19:45~20:15</p> <p>ファンクショナル アクア</p> <p>😊 小川</p>	
		<p>21:30~22:15</p> <p>RADICAL POWER</p> <p>🏆 柴</p>				

   ←赤枠は前月より変更したプログラム

**【各プログラム定員人数】**  
 エクササイズクラス・・・40名  
 マット使用クラス・・・40名  
 ステップ台使用クラス・・・30名  
 ボール使用クラス・・・30名  
 バーベル使用クラス・・・30名  
 ブールプログラム・・・30名

# 【プログラム一覧】

## リフレッシュプログラム

【プログラム名】	【強度】	【レッスン内容】	【プログラム名】	【強度】	【レッスン内容】
エナジーステップ		音楽に合わせて振り付けを楽しみたい方におススメのステップクラス	FIGHT DO		キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツがベースになったシェイプアップ・筋力UPを目指す格闘技エクササイズクラス
ZUMBA		ラテン系の音楽とダンスを融合させ、曲に合わせて動きが変わる楽しいダンスエクササイズクラス	MEGA DANZ		ヒップホップ・ラテンなど世界のあるゆるジャンルのダンスの振り付けを習得するダンスエクササイズクラス
Figure 8		シンプルな振り付けを楽しめて、初めての方にもおすすめなラテンのリズムに合わせてながら行うダンスエクササイズ			

## ボディメイクプログラム

ファンクショナルピラティスロール		ボールを使った、全身運動と体幹の強化やバランスアップを目指すクラス	やさしいピラティス		ピラティスの基本動作で体幹部の引き締め、姿勢改善・バランスアップを目指すクラス
ファンクショナルステップ		ステップ台を使った、シンプルなステップ昇降運動と下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス	フィットネスパワーヨガ		パワーヨガ（アサナ）を取り入れた全身を動かすヨガクラス
ファンクショナルムーブ		シンプルな動きで汗をかくエアロのクラスと下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス	ヨガ&ピラティスFusion		ヨガとピラティスの動作を融合させたココロとカラダのバランスを整えるコンディショニングクラス
・RADICAL POWER ・POWER CARDIO		バーベルやプレートを使用し、筋力・筋持久力の向上を目的とした筋コンディショニングクラス (カーディオは、有酸素クラスをミックス)	アシュタンガヨガ		アサナ（ポーズ）を呼吸法を使い血流を良くし集中力を高めるしっかりと体を動かす運動量の多いヨガクラス

## コンディショニングプログラム

デトックスストレッチ		セルフリンパマッサージにより流れを良くし、ストレッチを行うことで疲労を予防・回復・柔軟性アップを目指すクラス	ヒーリングヨガ		アサナ（ポーズ）ごとに体への意識を向ける、ココロとカラダのバランスを整えるヨガクラス
足裏トリートメント		足裏マッサージと素足で健康体操により体調を整えるクラス	骨盤エクササイズ		骨盤周りの深層部をほぐすことで、骨盤の状態を本来の形態に整えるクラス
自力整体		骨盤の歪み・筋肉の縮みを直し、痛みの予防解消をする整体法のクラス	背骨コンディショニング		「ゆるめる」「矯正する」「筋力向上」を行い、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり不調を改善するクラス
ルーシーダットン		独自の呼吸法と動きによって関節可動域を広げ、血流循環やリンパの流れを促進するクラス	ポルドブラ		ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム
			健美操		ツボへの刺激や呼吸法により自然治癒力を高めるとともに、心地良い音楽に合わせて身体を動かすクラス

## アクアプログラム

ファンクショナルアクア		水の特性を利用しながら歩行を行ない、様々なツールを使いしっかりと動く水中歩行クラス
-------------	--	---

### 【営業時間】

平日：10:00～23:00  
 土曜日：10:00～20:00  
 日曜・祝日：10:00～18:00

### 【休館日】

毎週 火曜日